

Non è tutto latte

Si presentano come prodotti necessari per lo sviluppo dei bambini tra 1 e 3 anni. Ma non lo sono, e in più sono costosi e contengono troppi zuccheri.



OCCHIO A...

I CONSIGLI IN RETE

Internet pullula di consigli per le neomamme. Rimedi della nonna, chicche da non perdere, soluzioni a ogni problema. Peccato che spesso si tratti di bufale, senza alcun fondamento.

In molti blog e siti dedicati, ad esempio, uno dei consigli ricorrenti è di diluire il latte vaccino per renderlo più digeribile o, in alternativa, di usare il latte parzialmente scremato: non c'è ragione di farlo, anzi i grassi contenuti sono essenziali per lo sviluppo.

C'è chi invece passa direttamente al latte vaccino dopo soli 6 mesi: è ancora presto e l'apparato digerente del bambino potrebbe non essere pronto ad assimilarlo.

Dal compimento del primo anno di età il bambino è pronto ad alimentarsi quasi come i "grandi"

Farina di riso, amido di patata, olio di pesce, saccarosio. Sono solo alcuni degli ingredienti che possono essere presenti nei cosiddetti latti di crescita (chiamati anche "latte 3"), un alimento a tutti gli effetti industriale, che però si presenta come un'alternativa valida, se non addirittura migliore, al latte vaccino per i bambini che hanno compiuto un anno, dopo la fase dello svezzamento, e fino ai tre.

Ma se in un bicchiere di latte vaccino troviamo solo latte, in uno di latte 3 ce n'è solo metà: il resto è altro. E quasi mai questo "altro", a

dispetto dei richiami dei produttori alla genuinità e al benessere dei piccoli consumatori, è necessario al corretto sviluppo del bambino. Anzi, le sostanze aggiunte per rendere questi alimenti migliori rispetto al latte vaccino, all'analisi di laboratorio si sono rivelate inutili o addirittura del tutto inopportune. A partire dall'anno di età, l'apparato digerente del bambino è sviluppato e pronto per cominciare ad alimentarsi in maniera simile a quella di un adulto, con una dieta sana e varia, che preveda l'inserimento per fasi di tutti i cibi, o

SERGIO CONTI NIBALI Pediatra e responsabile Task force Allattamento materno dell'ACP - Associazione Culturale Pediatri

“Quello materno è insostituibile”

“I prodotti alternativi non dovrebbero essere utilizzati, se non in caso di reale necessità”

Ritiene opportuno consigliare l'assunzione di latti di crescita per i bambini da 1 a 3 anni?

Non c'è nessun motivo, dal punto di vista nutrizionale, per consigliare il latte di crescita al posto di quello vaccino. Molti li usano perché pensano che abbiano un gusto migliore, perché l'hanno letto sul web o perché consigliati da amici che li hanno già provati, ma si tratta solo di un'operazione commerciale. Non hanno particolari benefici. Dopo il primo anno di vita, se la mamma non allatta,

il latte vaccino va benissimo e, in più, è molto meno costoso.

Fino a quando è consigliato allattare?

Almeno per i primi 6 mesi si consiglia di allattare in maniera esclusiva e poi fino a quando mamma e bambino hanno desiderio di farlo e le condizioni esterne lo permettono, dato che entrano in gioco molti altri fattori. Il latte della mamma è superiore a livello nutrizionale a qualunque altro latte a qualsiasi età del bambino, tanto è vero che l'Oms consiglia di allattare fino ai due anni e oltre, se mamma e figlio lo desiderano. Intorno ai 6 mesi possono essere introdotti gradualmente altri cibi. E, se la donna non vuole più allattare, passare, dopo l'anno, ai latti adattati o al latte vaccino.



“Per un bimbo a volte bere dal biberon è più un rito che un bisogno nutrizionale”

Se il bambino rifiuta o è intollerante al latte, quali sono le alternative?

I bambini hanno una grande capacità di autoregolarsi e imparano dall'esempio dei genitori. Se hanno carenza, per fare un esempio, di proteine di origine animale, le prenderanno altrove, mangiando più formaggio o yogurt. Nel caso di intolleranze e allergie si può ricorrere al latte di soya o a idrolisati di proteine che, spezzettando le proteine, non danno problemi. Non sono, però, paragonabili al latte materno. ❤️

Naturale? Non sembra proprio

Scorrendo la lista degli ingredienti, i latti di crescita risultano ben poco naturali.

maltodestrine, fibra alimentare solubile (frutto-oligosaccaridi), olio di soia, olio di pesce, emulsionante: lecitina di soia, sali minerali (calcio, ferro, zinco, potassio, iodio), vitamine (C, E, PP, B1, B2, B6, A, Acido folico, D),

Emulsionante

L'impiego di additivi (come la lecitina di soia) è necessario per rendere omogeneo il prodotto.

Saccarosio

Una delle aggiunte più criticabili. Dà un gusto dolce, inducendo nei bambini comportamenti alimentari errati. Bocciato dall'Oms.

polvere, lattosio, oli vegetali, sciroppo di glucosio, saccarosio, minerali, emulsionante: mono e digliceridi degli acidi grassi

SUGGERIMENTI

quantità consigliata di LATTE PER LA CRESCITA ESSELUNGA BIO è di circa 500 ml al giorno, per prima del consumo. Può essere consumato a temperatura ambiente o caldo (si consiglia

Consumo ideale

Alcuni latti indicano in 500 ml la dose giornaliera consigliata. Per l'Oms è 200-400 ml per la fascia 1-3 anni.

Vanillina o vaniglia

Copre gli odori e rende il latte più gustoso e apprezzato dai piccoli.

vegetali (fra cui olio di soia), fruttosio, sali minerali, maltodestrine, emulsionante: lecitina di soia, vitamine, vanillina, L-cisteina, taurina. CONTIENE: Latte, lecitina e olio

Amido di patata.

Aumenta il senso di sazietà, con un alto apporto calorico.

ralizzata, oli vegetali, amido di patata, fruttosio, sciroppo di glucosio, sciroppo di GOS, farina di riso, maltodestrine, estratto di mela, emulsionante: lecitina di soia, minerali e vitamine.

Estratto di mela.

Non dannoso, ma inusuale. È usato per addolcire il latte industriale.

LATTI DI CRESCITA

quasi. Nonostante ciò, gli alimenti per l'infanzia sono molto usati dai genitori, perché rapidi e pratici da usare, anche se non presentano vantaggi nutrizionali rispetto ai cibi preparati in casa. In più, questi prodotti pesano molto di più sul bilancio familiare rispetto al latte vaccino. Un litro di latte fresco Alta Qualità ha un prezzo medio di 1,44 euro al litro, mentre uno di latte fresco intero di 1,26 euro. Chi sceglie per i propri figli il latte di crescita, invece, deve sborsare più del doppio: la media, per i prodotti che abbiamo preso in considera-

L'assunzione di zuccheri aggiunti può alterare le abitudini alimentari dei bambini

zione, è di circa 3 euro a litro, con il picco dei 5,1 euro richiesti dalla Plasmon e i 4,40 necessari per portarsi a casa il prodotto equivalente della Sterilfarma. Considerando che i produttori consigliano una dose di 500 ml al giorno, si arriva a spendere 45 euro al mese.

In 13 sotto esame

Nella nostra analisi, abbiamo preso in considerazione 13 prodotti, in vendita sia nella grande distribuzione sia nelle farmacie. In particolare abbiamo cercato di evidenziare le differenze esistenti

rispetto al latte vaccino (al quale si contrappongono come alternativa): dai risultati è emerso che si tratta di prodotti abbastanza deludenti, anche se migliorati nelle formulazioni rispetto al passato. Solo alcuni ottengono giudizi buoni in relazione all'analisi nutrizionale, ma ciò comunque non giustifica il loro utilizzo.

Molta confusione

I lattini di crescita appartengono alla categoria dei "prodotti alimentari destinati a un'alimentazione particolare", ma dal punto di vista legislativo non sono sottoposti a una normativa specifica. Questo fa sì che ai produttori venga concessa ampia libertà su molti aspetti, primo tra tutti quello della formulazione, molto diversa da latte a latte. Si parte da una base del 40-60% di latte in polvere parzialmente o totalmente scremato cui si aggiunge acqua e altri ingredienti.

Vediamo quali.

■ **Troppi zuccheri.** Nel latte vaccino l'unico zucchero presente è il lattosio, mentre nei lattini di crescita vengono aggiunti saccarosio, glucosio, fruttosio e maltosio non per una reale necessità del bambino, ma probabilmente per renderli più gustosi e appetibili, con la conseguenza di alterare le abitudini alimentari del piccolo. Non vanno dimenticati i rischi connessi a un consumo eccessivo di dolci. Nella valutazione complessiva ben cinque prodotti vengono bocciati.

■ **Grassi (o lipidi).** Va meglio l'analisi dei grassi, una componente importante per il buon funzionamento dell'organismo. Nel latte vaccino si trovano soprattutto grassi saturi, mentre in quello di crescita prevale l'aggiunta di grassi polinsaturi; una nota di merito, essendo questi fondamentali per la composizione della struttura delle cellule e delle loro membrane, ma comunque non necessaria: omega3 e 6 sono presenti in molti alimenti.

■ **Sali minerali.** Situazione me-



LATTI DI CRESCITA

MARCA e denominazione (in ordine alfabetico)	Formato	PREZZI		RISULTATI					
		In euro a confezione (min-max)	Media in euro al litro	Etichetta	Zuccheri	Grassi	Sali minerali	Vitamine	Analisi nutrizionale
COOP Latte di crescita	500 ml	0,90-1,20	2,15	□	+	□	-	+	+
ESSELUNGA Bio Latte di crescita	1000 ml	1,65	1,65	+	+	□	●	□	□
HIPP Biologico Crescita Bio 3	500 ml	1,60	3,20	□	+	□	-	□	□
HUMANA Latte di crescita junior	470 ml	1,40	2,95	+	●	+	□	+	●
MELLIN Baby buonanotte latte di crescita	500 ml	1,50-1,90	3,40	+	□	+	+	+	□
MELLIN Latte di crescita liquido (Latte bravo)	500 ml	1,30-2	3,25	+	+	⊕	+	+	+
MILTE Scuolabus latte di crescita	450 ml	1,80	4	□	●	+	-	□	●
MILUPA Aptamil Babymil latte di crescita	500 ml	1,5-2,15	3,65	+	+	⊕	□	+	+
NESTLÉ Mio latte per la crescita	500 ml	1-1,55	2,55	+	●	+	+	+	●
NIPIOL Latte liquido per la crescita	500 ml	0,95-1,35	2,30	+	●	+	-	□	●
PARMALAT Latte prima crescita	500 ml	1,10-1,25	2,35	+	□	□	-	+	□
PLASMON Latte David per la crescita	2 x 500 ml	2,05-3,05	5,10	+	+	□	□	□	□
STERILFARMA Monello latte per la crescita	500ml	2,20	4,40	+	●	□	+	+	●

⊕ ottimo; + buono; □ accettabile; - mediocre; ● pessimo

VITAMINE E SALI MINERALI

	Funzioni nell'organismo	Fonti principali
VITAMINE		
A	Vista, differenziazione cellulare, crescita, riproduzione, integrità del sistema immunitario	Retinolo: carne, pesce grasso, uova, latte intero, burro
D	Assorbimento di calcio e fosforo; mineralizzazione dello scheletro	Pesci grassi, fegato, formaggi, uova
C	Antiossidante, favorisce la formazione di collagene e l'assorbimento di ferro, aiuta la difesa cellulare	Agrumi, kiwi, peperoni, pomodori, fragole, legumi
E	Fattore di protezione delle membrane biologiche per le proprietà antiossidanti	Oli vegetali, noci, mandorle, prodotti integrali, uova, cereali
MINERALI		
Calcio	Formazione dei tessuti ossei, convoglia messaggi nervosi e ormonali, determina la contrazione muscolare	Latte e derivati, ortaggi freschi a foglia verde, alcune acque ricche di minerali
Fosforo	Sviluppo e formazione di ossa e denti e trasformazione dei nutrienti in energia	Carne, latte, formaggi, pesce, uova, legumi
Magnesio	Essenziale per molti processi metabolici (trasporto di membrana di muscoli e nervi) e per l'attività enzimatica	Legumi, cereali integrali, frutta secca, vegetali a foglia verde, banane, cacao
Zinco	Attività enzimatica, metabolismo proteine, acidi nucleici e ormoni tiroidei, necessario al sistema immunitario	Carne, uova, frutti di mare
Iodio	Attività ormonale tiroidea	Pesce di mare, crostacei, frutti di mare, sale iodato
Potassio	Indispensabile per la pressione osmotica e arteriosa, per la trasmissione nervosa e il controllo muscolare	Cereali, frutta, verdura, legumi, carne



L'allattamento al seno, esclusivo nei primi 6 mesi, può essere protratto fino a quando la mamma e il bambino lo desiderano e le condizioni esterne lo consentono.

diocore per una delle aggiunte che i produttori considerano un punto di forza. A eccezione di iodio e ferro, effettivamente carenti nella popolazione, il resto serve ad attrarre i genitori, ansiosi di dare alla prole il meglio. Particolare attenzione deve essere posta alla relazione tra calcio e fosforo, che deve essere a favore del primo per un corretto assorbimento da parte dell'organismo. In generale, più della metà dei campioni analizzata risulta insufficiente o mediocre rispetto al latte vaccino.

■ **Vitamine.** Un'aggiunta non dannosa, ma inutile e a volte esagerata. Come nel caso dei sali minerali, un'aggiunta pubblicizzata per dare maggiore credibilità al prodotto.

■ **Carboidrati complessi.** Assenti nel latte vaccino, servono per aumentare il senso di sazietà, finendo col compromettere l'appetito del bambino verso altri alimenti e apportando, inoltre, un numero maggiore di calorie rispetto al latte vaccino.

■ **Additivi.** Quasi sempre si tratta di lecitina di soia, usata per amalgamare, e di aromi per addolcire e rendere il prodotto più gustoso.

Non esagerare

All'analisi delle informazioni in etichetta, tutti i lattini sono a norma di legge (ma nessuno riporta le informazioni semplificate, che saranno obbligatorie a partire dal 2010). Si esagera però sulle dosi consigliate: la quantità di 500 ml al giorno è superiore a quella suggerita dall'Oms (tra i 200 e i 400 ml per la fascia di età tra 1 e 3 anni). In particolare, l'indicazione è criticabile per Humana, venduta in brick da 470 ml. Riteniamo che serva per spingere i consumi. Qualche problema di leggibilità, poi, per Milte e Coop.

In conclusione, se il bambino è in buona salute, l'utilizzo di questi lattini è inutile e costoso: per rispondere al fabbisogno nutrizionale, latte materno o vaccino (dopo il primo anno d'età) e una dieta equilibrata sono sufficienti. ❤️

COSA FARE

Allattare fa bene a tutti

Sono molteplici i benefici, riconosciuti dalla scienza, che derivano dall'allattamento al seno, sia per il bambino sia per la madre.

♦ **Vantaggi per il bambino:** il latte materno protegge dalla diarrea e dalle infezioni acute delle vie respiratorie, stimola il sistema immunitario, aiuta lo sviluppo neurologico. Inoltre, il bambino allattato al seno è maggiormente protetto dai tumori (in particolare dalla leucemia e dal linfosarcoma), dalla polmonite, dall'asma, dalle allergie, dal diabete e dalle infezioni gastrointestinali.

♦ **Vantaggi per la madre:** l'allattamento al seno rafforza il legame con il figlio, facilita il recupero fisico dopo il parto, diminuisce il rischio di depressione post-parto. Riduce il rischio di cancro della mammella prima della menopausa. Alcuni studi, inoltre, hanno ipotizzato che il latte materno possa contribuire anche a ridurre il rischio di cancro dell'ovaio e di osteoporosi.